

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА **ПРИ ХРОНІЧНОМУ ГАСТРИТІ**

Ю.Ю. Кузьміна, Т.Є. Яворська

Захворюваність органів травлення в структурі загальної захворюваності займає одне з перших місць, найчастіше вражаючи людей працездатного віку. Причини захворювань складні та різноманітні, хоча основне місце займає інфекційний фактор. За наслідками масових обстежень гастрит виявляється більш ніж у 60 % дорослого населення розвинених країн. Тому, пошук найбільш ефективних засобів профілактики виникнення захворювання є головним завданням держави.

Метою статті є обґрунтувати основні підходи щодо призначення засобів лікувальної фізичної культури в системі фізичної реабілітації хворих на хронічний гастрит на поліклінічному етапі реабілітації.

Гастрит характеризується запаленням і дистрофічними змінами слизової оболонки шлунку з порушенням його функції. Розрізняють гастрити з секреторною недостатністю (гіпоцидний), з підвищеною (гіперацидний) та нормальною (нормоцидний) секрецією.

Слід зауважити, що при хронічному гастриті підбираються фізичні вправи з метою нормалізації секреторної та моторної функцій шлунку, ліквідації запального процесу, покращання крово- та лімфообігу в органах черевної порожнини, що буде сприяти процесам регенерації в слизовій оболонці шлунку.

Встановлено, що при хронічному гастриті використовуються вправи для всіх м'язових груп, ходьба і біг в повільному темпі, ЗРВ з предметами та без них. Крім того, особливої уваги заслуговують вправи для зміцнення м'язів тулуба, живота, діафрагми (діафрагмальне дихання).

Таким чином доведено, що при гастритах з підвищеною секрецією обмежуються вправи для м'язів живота, при гіпоацидному гастриті показана помірна дія фізичного навантаження на весь організм, застосовують ЗРВ у повільному темпі, з обмеженою амплітудою і малою кількістю повторів; дихальні вправи; повільну ходьбу (30 хв) та вправи для м'язів живота.